

# ほけんがきあり 11月

渋谷区立松濤中学校 生活指導部



日中は暖かい日も、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。11月7日は立冬。暦の上ではすでに冬が始まっていることになります。

冬は感染症がはやりやすくなる季節です。引き感染症予防をしっかりと行い、本格的な冬に備えましょう。

## 寒くても水分補給ってだいじ？

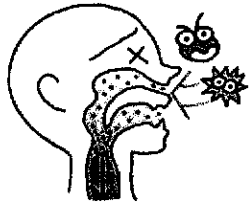
水分補給は夏の話だよね というアナタ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

**理由 その1** 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

**理由 その2** 夏よりものが湿っていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足で、のどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



## 冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが渴いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

## 「だれでもトイレ」はだれのトイレ？

街なかで「だれでもトイレ」という表示を見て、「だれでもいいなら、普通のトイレより広いしこっちに入ろう！」と思ったあなた。

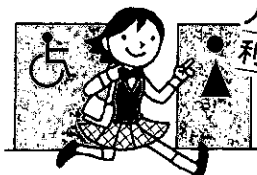
**ピピーッ！ それは間違いです。**

「だれでもトイレ」には「通常のトイレ利用が難しい人はだれでも」という言葉が隠れています。



上のマークのような、車イスや乳幼児を連れた方、また、外見からは判断できないオストメイト（人工膀胱の利用者など）や、LGBTなど通常のトイレが使いづらい人が利用するためのものです。

街なかを探し回ってやっと見つけたこのトイレを、使用しなくてもいい人が占領していたら…。



通常のトイレが使える人は、緊急時を除いて利用をひかえましょう。

# 噛むと良いこと

～11月8日は「良い歯（イイハ）の日」～



味がよくわかる



表情がゆたかになる



脳を刺激する



消化を助ける



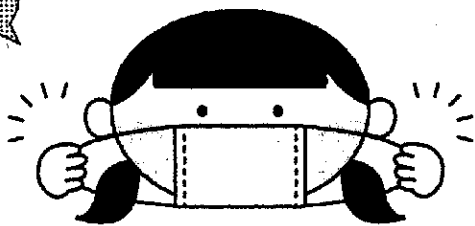
食べすぎを防ぐ



## マスクや鼻をかんだティッシュなどの捨て方

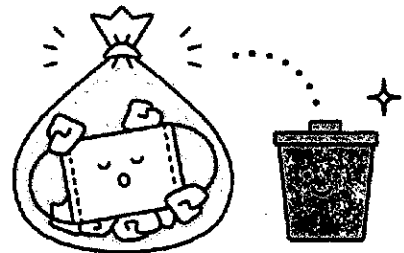


1



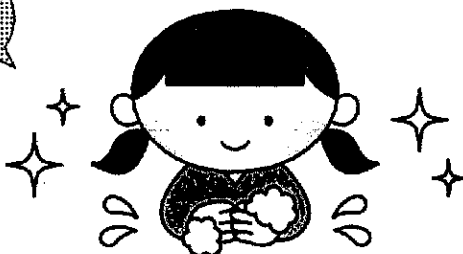
マスクはひもをもってはずす。鼻をかんだティッシュも学校のごみ箱に捨てずに...

2



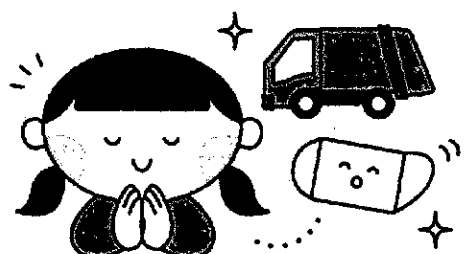
用意したごみ袋に入れ、家庭に持ち帰って捨てます

3



鼻をかんだ後や、持ち帰るごみをまとめた後は、必ず石鹸で手を洗いましょう

4



皆さんのために働いてくださる方々への感謝も忘れずに...